

# Funcionamiento familiar, regulación emocional y estrés durante el confinamiento por COVID-19 en adolescentes mexicanos

Orozco Vargas, Arturo Enrique <sup>\*, a</sup>

## Artículo Original

Resumen	Abstract	Tabla de Contenido
<p>El confinamiento por la pandemia de COVID-19 ha traído consigo múltiples cambios en la vida de los adolescentes. En este contexto, el objetivo de la presente investigación fue examinar el rol de la regulación emocional, incluyendo cinco estrategias adaptativas (conciencia plena, reevaluación, aceptación, solución de problemas y distracción) como mediadores paralelos de los efectos del funcionamiento familiar en el estrés de los adolescentes mexicanos. Un total de 788 adolescentes participaron en este estudio. Los resultados confirmaron el modelo de mediación paralela mostrando que el funcionamiento familiar puede reducir el estrés que experimentan los adolescentes al incidir de manera positiva en las estrategias de conciencia plena, reevaluación, la solución de problemas y la distracción. En conclusión, fue posible confirmar por primera vez los efectos que tiene el funcionamiento familiar en el estrés de los adolescentes mexicanos vía las estrategias de regulación emocional.</p> <p><i>Palabras clave:</i> regulación emocional, estrés, funcionamiento familiar, mediación paralela, adolescentes.</p>	<p><b>Family functioning, emotion regulation and stress during COVID-19 lockdown among Mexican adolescents.</b> COVID-19 lockdown has brought multiple changes in the lives of adolescents. In this context, the objective of the present research was to examine the role of emotion regulation, including five adaptive strategies (mindfulness, reappraisal, acceptance, problem solving, and distraction) as parallel mediators of the effects of family functioning on stress among Mexican teenagers. A total of 788 adolescents participated in this study. Results confirmed the parallel mediation model showing that family functioning can reduce stress experienced by adolescents by positively influencing the strategies of mindfulness, reappraisal, problem solving, and distraction. In conclusion, it was possible to confirm for the first time the effects that family functioning has on stress of Mexican adolescents via emotion regulation strategies.</p> <p><i>Keywords:</i> emotion regulation, stress, family functioning, parallel mediation, adolescents</p>	<p>Introducción 70 Método 74 Participantes 74 Instrumentos 75 Procedimiento 76 Análisis de datos 76 Resultados 76 Discusión 78 Referencias 80</p>

Recibido el 5 de mayo de 2021; Aceptado el 30 de septiembre de 2021

Editaron este artículo: Hernán López; Paula Abate; Daniela Lanchini; Maylín Martínez-Muñoz.

## Introducción

El confinamiento generado por la pandemia de COVID-19 ha tenido consecuencias en múltiples áreas de la vida de los adolescentes. No solamente ha tenido efectos en la economía, el desempleo, el acceso a los servicios de salud y la incertidumbre financiera, sino también a un nivel más cercano para los adolescentes en el ámbito escolar, familiar y en el de las relaciones con sus amigos (De Figueiredo et al., 2021). Diversos estudios han comenzado a documentar los efectos del confinamiento provocado por esta pandemia en la salud mental. Específicamente, se ha encontrado una relación directa con la ansiedad (Qiu et al., 2020), la depresión (Zhou,

Liu, Xue, Yang, & Tang, 2020), el estrés postraumático (Tan et al., 2020), la vida cotidiana (Zhu et al., 2020) y el estrés (Mazza et al., 2020).

Particularmente en el contexto de los países Latinoamericanos, a partir del 2020 se comenzaron a documentar los efectos de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de sus habitantes. Por ejemplo, en una investigación llevada a cabo en Argentina con población general, se encontró que como consecuencia de la pandemia se incrementaron los síntomas depresivos, el consumo de alcohol, así como el temor a contagiarse y contagiar a los otros (Alomo et al., 2020). De la misma manera, los resultados

<sup>a</sup> Universidad Autónoma del Estado de México, Centro Universitario UAEM, Atlacomulco, México.

\*Enviar correspondencia a: Orozco Vargas, A. E. E-mail: aeorozcov@uaemex.mx

de otra investigación llevada a cabo en Chile revelaron un aumento considerable en los niveles de depresión (manifestados particularmente en el aislamiento social y la desesperanza) en una muestra de universitarios de ese país (Carvacho et al., 2021).

Con respecto a la situación en México, los hallazgos han sido similares. En un estudio con población general se identificaron niveles altos de ansiedad y depresión, así como preocupaciones económicas y retraso académico, principalmente entre las mujeres, los solteros, los participantes que no tenían hijos y quienes presentaban comorbilidad médica (Galindo-Vázquez et al., 2020). Asimismo, en otra investigación que incluyó la participación de toda la comunidad universitaria de la universidad más grande en México, los resultados mostraron que la pandemia ha tenido múltiples efectos en el ámbito social y en la salud mental. Para la mayoría de los participantes, la pandemia ha mermado su situación económica, de empleo y de ingresos en lo general. Por lo que respecta a su salud mental, los principales efectos han surgido como consecuencia de los problemas que se han originado en el núcleo familiar, así como una disminución drástica en sus actividades recreativas y en la convivencia social (Infante-Castañeda, Peláez Ballestas, & Giraldo Rodríguez, 2021). A su vez, en otra investigación la cual incluyó la participación de jóvenes mexicanos estudiando en diversas universidades del país, se encontró que la pandemia ha tenido efectos muy importantes en su salud mental y física manifestándose principalmente en síntomas psicosomáticos, ansiedad, problemas para dormir, tensión, estrés percibido, disfunción social en la actividad diaria y depresión (González-Jaimes, Tejeda-Alcántara, Espinosa-Méndez, & Ontiveros-Hernández, 2020).

Aunque se han comenzado a publicar estas investigaciones, hasta lo que tenemos de conocimiento, todavía no hay ningún estudio que documente los efectos que ha provocado el confinamiento por COVID-19 en la salud mental de los adolescentes latinoamericanos. Con la finalidad de llenar este vacío en la literatura, diseñamos esta investigación pionera con el propósito de responder a esta necesidad y analizar el impacto de los factores de protección con los que pueden contar los adolescentes para hacer frente a las consecuencias negativas que conlleva el confinamiento.

En medio de esta pandemia, uno de los principales factores de protección es la familia. El entorno familiar ha demostrado contener eficazmente los efectos negativos de diversos factores psicosociales como lo son la pobreza, consumo de drogas y alcohol, trastornos conductuales, violencia doméstica, disfunciones familiares, alteraciones cognitivas y emocionales, así como vivir en un vecindario peligroso (e.g., Khetarpal, Szoko, Culyba, & Ragavan, 2021; Li & Xu, 2022; Reed & Adams, 2020; Sieving et al., 2017; Timshel, Montgomery, & Dalgaard, 2017).

Además de ser un importante factor de protección, el funcionamiento familiar es determinante en el desarrollo psicológico y la salud mental de los adolescentes. Entre los principales modelos teóricos que han analizado el funcionamiento familiar destaca el propuesto por Olson, Russel, y Sprenkle (1989). Con el nombre de Modelo Circumplejo, estos autores integran tres de los principales factores que se han identificado en las investigaciones que han abordado el estudio del funcionamiento familiar: cohesión, flexibilidad y comunicación. Desde este modelo, la cohesión se refiere a los vínculos emocionales que los miembros de la familia establecen entre sí. Estos lazos están caracterizados por la cercanía entre ellos, las coaliciones, la profundidad en la relación, los intereses mutuos, la toma de decisiones al interior de la familia, el tiempo y los momentos recreativos que comparten.

Por otra parte, la flexibilidad ha sido definida como la capacidad que una familia tiene para cambiar en lo que respecta a los roles que desempeñan, el liderazgo, los estilos de negociación y las reglas de convivencia al interior de la familia. Cada familia posee un rango de adaptación al cambio, en el cual, el éxito de su flexibilidad se forja en su capacidad para encontrar un balance entre la estabilidad y los cambios que tienen que ir realizando (Olson et al., 1989). Finalmente, desde el Modelo Circumplejo, la comunicación se fundamenta en las habilidades que cada miembro de la familia posee para escuchar y hablar con claridad, respeto, precisión, cordialidad y aprecio. Por medio de la comunicación, los miembros de la familia no solamente tienen la posibilidad de establecer una escucha atenta y empática, sino también de expresar y compartir lo que ocurre en el diario acontecer, los sentimientos que esas experiencias

generan, el afecto hacia los otros y la solución de los problemas que se van presentando al interior y fuera del núcleo familiar (Olson, 2000; Olson et al., 1989). Estos tres elementos pertenecientes al funcionamiento familiar han sido analizados en múltiples investigaciones relacionadas a una amplia diversidad de factores psicológicos. Específicamente, en lo que respecta a su vínculo con el estrés, en un estudio que incluyó una muestra de adolescentes estadounidenses viviendo en un área urbana de Chicago, los resultados mostraron que el funcionamiento familiar estuvo relacionado con los niveles de estrés que se presentaron en estos adolescentes (Sheidow, Henry, Tolan, & Strachan, 2014). Asimismo, en otra investigación llevada a cabo en Chiclayo se encontró que el funcionamiento familiar estuvo asociado negativamente con el estrés que experimentaban los adolescentes peruanos evidenciando la importancia que tiene el establecer relaciones familiares que se caractericen por la armonía, el apoyo, la reciprocidad y la unión (Alvarado Tapia, 2019). De la misma manera, en un estudio con la participación de adolescentes españoles viviendo en Valencia y Andalucía se identificó que la comunicación entre padres y adolescentes como manifestación del funcionamiento familiar fue un predictor significativo del nivel de estrés que percibieron los adolescentes. En la medida en que los adolescentes establecieron una comunicación cimentada en la libertad, la comprensión, la verdad y el intercambio libre de información, fueron más capaces de percibir los eventos estresantes como menos abrumadores, incontrolables e impredecibles (Jiménez, Estévez, Velilla, Martín-Albo, & Martínez, 2019).

Después de haber revisado la literatura, solamente nos encontramos con una investigación cuyo objetivo era examinar el rol mediador que tenían algunos factores psicológicos como lo son la depresión, los acontecimientos cotidianos estresantes, la ansiedad y la personalidad resistente en la relación entre el funcionamiento familiar y el estrés (Pollock, Kazman, & Deuster, 2015). Sin embargo, no identificamos algún estudio que incluya el análisis del rol mediador de componentes emocionales. Con base en este vacío, se abre la posibilidad de explorar si el funcionamiento familiar tendrá efectos indirectos en los niveles de estrés a través de la presencia de procesos de regulación emocional.

Por otra parte, además de investigar los efectos del funcionamiento familiar en los niveles de estrés, durante las últimas dos décadas, ha crecido el interés por conocer la función que los padres tienen en la manera en que sus hijos manejan y controlan sus propias emociones (Orozco-Vargas, Aguilera-Reyes, García-López, & Venebra-Muñoz, 2022). Debido a las características propias de la etapa del ciclo vital en el que se encuentran, los adolescentes aprenden de sus padres el manejo adecuado o inapropiado de sus emociones. La literatura científica ha documentado ampliamente la importancia que tienen los padres en la formación de la regulación emocional de los hijos. De acuerdo con Morris, Criss, Silk, y Houlberg (2017), los padres son una pieza fundamental en el desarrollo emocional de sus hijos a través de tres mecanismos. El primero de ellos está basado en la observación de los hijos hacia sus padres. Por medio de la convivencia diaria, los padres se convierten en modelos del manejo de las emociones. Al observarlos, los hijos van copiando estos patrones aprendiendo de esta manera a ir controlando sus propias emociones. El segundo mecanismo se refiere a las prácticas de crianza relacionadas con la regulación emocional. Además de proporcionar protección y la satisfacción de las necesidades básicas, a través de las prácticas de crianza, los padres les enseñan directamente a sus hijos cómo reaccionar ante cualquier situación que involucre una carga emocional, así como la posibilidad de instruirlos en el manejo de las emociones negativas y positivas. Finalmente, el clima emocional dentro de la familia es un tercer mecanismo que incide directamente en los hijos. Diversos elementos como el apego, las relaciones familiares, los estilos de crianza, y la expresión emocional tendrán consecuencias que favorezcan o perjudiquen el aprendizaje del control de las emociones.

Por medio de estos mecanismos, los hijos aprenden diversas estrategias de regulación emocional. Estas estrategias permiten que las personas no solamente sean capaces de influir directamente en las emociones que experimentan, sino también en la forma de expresarlas (Gross, 1999). Entre las más importantes se destacan la reevaluación que se refiere a los cambios que hace una persona en su manera de pensar con respecto a una situación o emoción en lo

particular. Esto hará por consecuencia que se experimenten las emociones de forma diferente (Gross, 1998). Por su parte, la conciencia plena se define como un estado mental caracterizado por el grado de atención hacia las experiencias que ocurren en el momento presente (Bishop et al., 2004). Con respecto a la estrategia de solución de problemas, por medio de ella, las personas intentan identificar o descubrir por medio de diversos procesos cognitivos y conductuales las soluciones más efectivas a los problemas que los aquejan (D'Zurilla & Nezu, 1999). A su vez, la estrategia de distracción describe el cambio de atención que lleva a cabo una persona para alejarse de las emociones que conlleva una experiencia en lo particular y así dirigir su atención a otro aspecto de la experiencia o a una experiencia totalmente distinta (Gross & Thompson, 2007). Finalmente, la estrategia de aceptación involucra los pensamientos de aprobación a través de los cuales asentimos lo que ocurre en las diversas experiencias cotidianas que vivimos (Garnefski & Kraaij, 2007).

En diversas investigaciones se ha identificado que todas estas estrategias guardan una relación significativa con el funcionamiento familiar. Por ejemplo, en una investigación con adolescentes australianos se encontró que el funcionamiento familiar estuvo asociado con las estrategias de regulación emocional adaptativas (e.g., aceptación, reevaluación, reenfoque positivo, reenfoque en la planeación), así como con las estrategias de regulación emocional desadaptativas (e.g., rumiación, catastrofización, autocolpa) siendo esta última estrategia la que mostró el efecto más importante (Kelada, Hasking, & Melvin, 2018). Asimismo, en otro estudio longitudinal incluyendo una muestra de estudiantes de preparatoria, los resultados mostraron que los adolescentes que más reportaron el uso de la estrategia de reevaluación fueron quienes manifestaron recibir más apoyo por parte de su familia (Tatnell, Kelada, Hasking, & Martin, 2014). De la misma manera, la buena comunicación entre los miembros de la familia, un nivel adecuado de la cohesión que se establece al interior de ella y la adaptación apropiada a las circunstancias que se van presentando fueron fundamentales para lograr de manera exitosa el control y manejo de las emociones que experimentaron (a través de las estrategias de aceptación, conciencia y claridad, así como la

contención del comportamiento impulsivo y la habilidad para comprometerse en conductas dirigidas a metas personales) los estudiantes de una secundaria en Hungría (Arató, Zsidó, Rivnyák, Péley, & Lábadi, 2022).

Dentro de todas las estrategias de regulación emocional tanto adaptativas como desadaptativas que se conocen, la conciencia plena, reevaluación, distracción, solución de problemas y aceptación han demostrado tener los efectos indirectos de mayor magnitud y significancia (e.g., Diedrich, Burger, Kirchner, & Berking, 2017; Kircaburun, Griffiths, & Billieux, 2019; Ma & Fang, 2019; Orozco-Vargas, Venebra-Muñoz, Aguilera-Reyes, & García-López, 2021; Pocnet, Dupuis, Congard, & Jopp, 2017). Sin embargo, a pesar de su importancia y su inclusión tan reiterativa en múltiples investigaciones en todo el mundo, no se ha llevado a cabo una investigación que analice el efecto mediador que tienen estas cinco estrategias adaptativas en la relación entre el funcionamiento familiar y el estrés que experimentan los adolescentes. Llenar este vacío en la literatura será esencial para tener un conocimiento que vaya más allá de lo que ya se ha documentado con anterioridad; es decir, el efecto directo de los factores familiares en el estrés.

Por otra parte, con respecto a la salud mental de los adolescentes, en la literatura científica se ha documentado con precisión que los eventos estresantes que experimentan los niños y los adolescentes son un factor de alto riesgo en la psicopatología que puede presentarse en etapas posteriores (Kessler et al., 2010). De ahí ha surgido el interés por estudiar aquellos factores que pueden contribuir a contener o, en el mejor escenario, a suprimir los efectos negativos del estrés. Por los múltiples beneficios que ha demostrado tener para la salud mental de los adolescentes, la regulación emocional es considerada un elemento esencial para disminuir el nivel de estrés que pueden padecer los adolescentes. Investigaciones previas han encontrado que las estrategias de regulación emocional, particularmente la de reevaluación, han mostrado beneficios importantes en las respuestas fisiológicas al estrés (Dryman & Heimberg, 2018). De la misma manera, en un estudio longitudinal, los resultados mostraron que la reevaluación fue un importante predictor en la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión

(Brewer, Zahniser, & Conley, 2016). Además de la reevaluación, un aumento en las habilidades de regulación emocional, específicamente en la disposición a asumir una conciencia plena también ha demostrado ser un importante factor de protección ante los efectos del estrés tanto en adultos jóvenes (18 a 30 años) como en adultos mayores (60 a 79 años; Prakash, Hussain, & Schirda, 2015).

A partir de su inicio a finales del 2019, se ha documentado que el confinamiento que conlleva la pandemia por COVID-19 ha afectado de manera significativa la vida de los adolescentes mexicanos. Examinar sus múltiples consecuencias será una labor muy importante por desarrollar durante los siguientes años. Con miras a aportar evidencias científicas que nos permitan dilucidar el impacto de la pandemia en la salud mental y el comportamiento de los adolescentes, el objetivo de la presente investigación fue examinar el rol de la regulación emocional, incluyendo cinco estrategias adaptativas (conciencia plena, reevaluación, aceptación, solución de problemas y distracción) como mediadores paralelos de los efectos del funcionamiento familiar en el estrés de los adolescentes mexicanos. Derivado de este objetivo, se hipotetizó que las cinco estrategias de regulación emocional mediarían de manera paralela la relación entre el funcionamiento familiar y el estrés de los adolescentes. Por

consiguiente, se esperaría que el funcionamiento familiar estaría asociado positivamente con las estrategias de regulación emocional (conciencia plena, reevaluación, solución de problemas, distracción y aceptación), y a su vez, las estrategias estarían asociadas negativamente con el estrés. Debido a los resultados que se han reportado en otras investigaciones, se predijo que la conciencia plena y la reevaluación serían las dos estrategias que tendrían los efectos con la mayor magnitud en la relación entre el funcionamiento familiar y el estrés que reporten los participantes. De la misma manera, se hipotetizó que el funcionamiento familiar estaría asociado negativamente y de forma directa con el estrés de los adolescentes.

## Método

### Participantes

En la presente investigación se llevó a cabo un estudio de tipo cuantitativo-correlacional con un diseño transversal. La muestra está conformada por 788 adolescentes mexicanos (57.23% mujeres y 42.77% hombres). El rango de edad de los participantes fue entre los 12 y los 16 años con una media de 13.48 ( $DE = 1.20$ ). Las características sociodemográficas de estos adolescentes se encuentran en la [Tabla 1](#).

Tabla 1.

#### Características de la muestra

Variable sociodemográfica		Frecuencia	%
Nivel de estudio	Primer año	241	30.58
	Segundo año	279	35.41
	Tercer año	268	34.01
Vive con ambos padres		653	82.87
Vive con la madre o el padre		120	15.23
Vive con otros familiares		15	1.9
Hermanos	0	93	11.8
	1	513	65.1
	2	118	14.97
	3	44	5.58
	4 o más	20	2.55
Continuación...			
Situación laboral de los padres	Trabajo tiempo completo	823	52.79
	Trabajo parcial	263	16.87
	Desempleado	45	2.89
	Jubilado	11	0.7
	Trabajo en el hogar	417	26.75
Condición religiosa	Creyente practicante	540	68.53
	Creyente no practicante	166	21.07
	Agnóstico	24	3.05
	Ateo	58	7.35
Algún familiar viviendo en la misma casa del participante se ha	Sí	291	36.93

contagiado de COVID-19

Algún familiar viviendo fuera de la misma casa del participante se ha contagiado de COVID-19

Sí

710

90.1

## Instrumentos

El funcionamiento familiar se midió por medio de la Escala de Evaluación de la Cohesión y Adaptabilidad Familiar (*Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scale*, FACES IV) creada por Olson (2008). Este instrumento, que tiene como objetivo medir la capacidad de adaptación que tiene una familia, así como la cohesión entre sus miembros, consta de 62 reactivos agrupados en ocho dimensiones (cohesión y flexibilidad balanceadas, cohesión desligada y enmarañada, flexibilidad rígida y caótica, comunicación y satisfacción familiar). En la presente investigación se aplicaron las dimensiones de Cohesión balanceada, Flexibilidad balanceada y Comunicación familiar. El formato de respuesta se presenta en una escala tipo Likert de 5 puntos oscilando entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 5 (totalmente de acuerdo). De las diversas versiones en español que se han propuesto, se eligió la de Rivero, Martínez-Pampliega, y Olson, (2010) para ser empleada en este estudio. En cuanto a su fiabilidad, los coeficientes alfa que se han reportado han oscilado entre .77 y .89 (Olson, 2008).

La estrategia de Conciencia plena se evaluó mediante el Cuestionario de conciencia plena de cinco facetas (*The Five Facets Mindfulness Questionnaire*, FFMQ). Este instrumento fue desarrollado por Baer, Smith, Hopkins, y Toney (2006) e incluye 39 reactivos agrupados en cinco dimensiones (Observación, Ausencia de juicio, Ausencia de reacción, Descripción de la experiencia y Acción consciente). Las opciones de respuesta están dispuestas en un formato tipo Likert de 5 alternativas que oscilan entre 1 (nunca) y 5 (siempre). En este estudio se empleó la versión en español propuesta por Cebolla et al.

(2012). Este cuestionario reportó una consistencia interna adecuada para todas las dimensiones mostrando coeficientes alfa que oscilaron entre .75 a .91 (Baer et al., 2006).

Las estrategias de Aceptación y Reevaluación se midieron empleando el Cuestionario de regulación emocional cognitiva (*Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*, CERQ). Este cuestionario fue creado por Garnefski, Kraaij, y Spinhoven (2001) con la finalidad de analizar

diversos elementos cognitivos implicados en la regulación emocional. La escala consta de 36 reactivos agrupados en nueve dimensiones. Para la presente investigación solo se utilizaron los factores de Aceptación y Reevaluación. El formato de respuesta de esta escala ofrece 5 opciones tipo Likert que van de 1 (casi nunca) a 5 (casi siempre). En esta investigación usamos la versión en español propuesta por Domínguez-Sánchez, Lasa-Aritsu, Amor, y Holgado-Tello (2013). Las propiedades psicométricas que se reportaron en el estudio original fueron apropiadas para la consistencia interna (coeficientes alfa entre .68 y .93; Garnefski et al., 2001).

La estrategia de Distracción fue medida con la Medida de los estilos de regulación del afecto (*Measure of Affect Regulation Styles*, MARS, Larsen & Prizmic, 2004). Este instrumento incluye 32 reactivos que miden diversas estrategias de regulación emocional agrupadas en 13 subescalas. En la presente investigación solo se incluyó la dimensión de distracción activa la cual describe cómo las personas se involucran en un comportamiento placentero con el fin de desviar la atención proveniente de experimentar sentimientos negativos. La escala se responde en un formato tipo Likert de 7 opciones desde 0 (no del todo) a 6 (casi siempre). La versión en español que se les proporcionó a los participantes fue la propuesta por Páez, Martínez, Sevillano, Mendiburo, y Campos (2012). Las propiedades psicométricas de este instrumento son apropiadas mostrando una fiabilidad que oscila entre  $\alpha = 0,61$  y  $\alpha = 0,91$  (Larsen & Prizmic, 2004).

La solución de problemas fue analizada por medio del Inventario de Orientación para Afrontar los Problemas Experimentados (*Coping Orientation to Problems Experienced Inventory*, COPE) en su versión breve (Carver, 1997). Dentro de los instrumentos empleados para medir esta estrategia, el COPE es el más utilizado. Este instrumento cuenta con 28 reactivos divididos en 14 subescalas por medio de las cuales se examina el afrontamiento de los problemas relacionados con el estrés. El formato de respuesta es de tipo Likert incluyendo 4 opciones que van desde 0 (nunca hago esto) a 3 (hago siempre esto). En este estudio se utilizó la versión en español propuesta por Morán, Landero, y

González (2010). La consistencia interna del inventario ha sido satisfactoria para todas las dimensiones las cuales han oscilado entre  $\alpha = .65$  y  $\alpha = .84$  (Carver, 1997).

Para medir el estrés de los participantes se utilizó la Escala de Estrés Percibido (*Perceived Stress Scale*; PSS). Esta escala fue construida por Cohen, Kamarak, y Mermelstein (1983) y es una de las escalas más empleadas en México. Consta de 14 reactivos que se responden en una escala tipo Likert de 5 opciones que van de 0 (nunca) a 4 (muy frecuentemente). Para el presente estudio se empleó la versión en español de González Ramírez y Landero Hernández (2007). Las propiedades psicométricas que se encontraron en el estudio original mostraron una consistencia interna adecuada (alfas de Cronbach oscilando entre .84 y .86 para las tres muestras que se midieron; Cohen et al., 1983).

### Procedimiento

La recolección de datos se llevó a cabo en dos escuelas secundarias públicas localizadas en el centro del país. Después de haber obtenido la autorización de los directivos de ambas instituciones, se diseñó un plan para contactar a los potenciales participantes. Debido a que los alumnos están tomando clases virtuales, las orientadoras de ambas secundarias invitaron a los alumnos a participar en esta investigación. Como respuesta se obtuvo un total de 841 posibles participantes. En un segundo momento se le hizo llegar a estos estudiantes la información correspondiente a los objetivos generales de la investigación y las características de la misma, así como el consentimiento informado para que lo firmaran los padres de familia y los alumnos. En total se recibieron 581 respuestas favorables. A estos participantes se les envió la liga que contenía el acceso a los instrumentos para ser contestados en línea, así como las instrucciones generales del estudio y las específicas para contestar cada escala. Los participantes no recibieron una compensación económica por contestar los instrumentos. Todo el procedimiento para recolectar los datos siguió los estándares éticos internacionales propuestos por la American Psychological Association (2002), así como las normas y criterios que se han establecido en México (Sociedad Mexicana de Psicología, 2004) para llevar a cabo una investigación. Por medio de esta normatividad, se resguardó el anonimato y la

confidencialidad de las respuestas obtenidas.

### Análisis de los datos

Los datos recolectados fueron analizados usando el programa estadístico SPSS 25. En la primera etapa se llevaron a cabo los análisis descriptivos con la finalidad de calcular la media, desviación estándar y los coeficientes de confiabilidad. En un segundo momento se realizaron análisis de correlación con el propósito de examinar si las variables de estudio estaban asociadas entre ellas. Posteriormente, con el propósito de conocer en qué medida las cinco estrategias de regulación emocional contribuyen a la relación entre el funcionamiento familiar y el estrés, se analizaron los efectos mediadores paralelos por medio del método de bootstrapping usando el programa SPSS macro PROCESS con una tasa de remuestreo de 5000 muestras y el cálculo de los intervalos de confianza al 95% (IC). Los efectos indirectos se consideraron estadísticamente significativos si el cero no estaba incluido en el 95% de los intervalos de confianza (Hayes, 2018).

### Resultados

El análisis de los resultados comenzó examinando la media, la desviación estándar y los coeficientes alfa de Cronbach de cada una de las variables de estudio. Posteriormente, se calcularon las correlaciones bivariadas con el fin de analizar en un primer momento las relaciones entre las variables que se incluyeron en el modelo de mediación. La [Tabla 2](#) muestra todos estos resultados.

Finalmente, con el propósito de examinar la premisa de la mediación paralela de las estrategias de regulación emocional (con el funcionamiento familiar como la variable independiente, el estrés como la variable de criterio y las cinco estrategias como mediadores) se analizaron los roles mediadores de cada una de las cinco estrategias de regulación emocional usando modelos de mediación paralela (M1 = Conciencia plena; M2 = Reevaluación; M3 = Solución de problemas; M4 = Distracción; M5 = Aceptación). Los resultados mostraron que cuatro de las cinco estrategias (conciencia plena, reevaluación, solución de problemas y distracción) mediaron significativamente la relación entre el funcionamiento familiar y el estrés que reportaron los participantes. Al formar parte de las estrategias

de regulación emocional adaptativas, todas las estrategias (excepto la aceptación) mediaron incrementando los efectos negativos del funcionamiento familiar en el estrés de los

adolescentes. El modelo general explicó el 44.7% de la varianza. El modelo final se presenta en la **Figura 1**.

Tabla 2.

Media (M), Desvío Estándar (DE), Alfa de Cronbach (α), Correlaciones de las variables observadas

Variables	M	DE	α	1	2	3	4	5	6	7
1.Funcionamiento familiar	70.91	15.82	0.88	--						
2.Conciencia plena	139.13	14.03	0.83	.44**	--					
3.Reevaluación	15.31	5.28	0.93	.39**	.44**	--				
4.Solución de problemas	14.62	4.82	0.85	.28**	.28**	.51**	--			
5.Distracción	18.31	3.71	0.85	.30**	.31**	.28**	.29**	--		
6.Aceptación	11.41	3.19	0.82	.22**	.30**	.21**	.25**	.20**	--	
7.Estrés	20.42	9.13	0.94	-.47**	-.49**	-.52**	-.39**	-.40**	-.14*	--

Nota. \*p < 0.05; \*\*p < 0.01

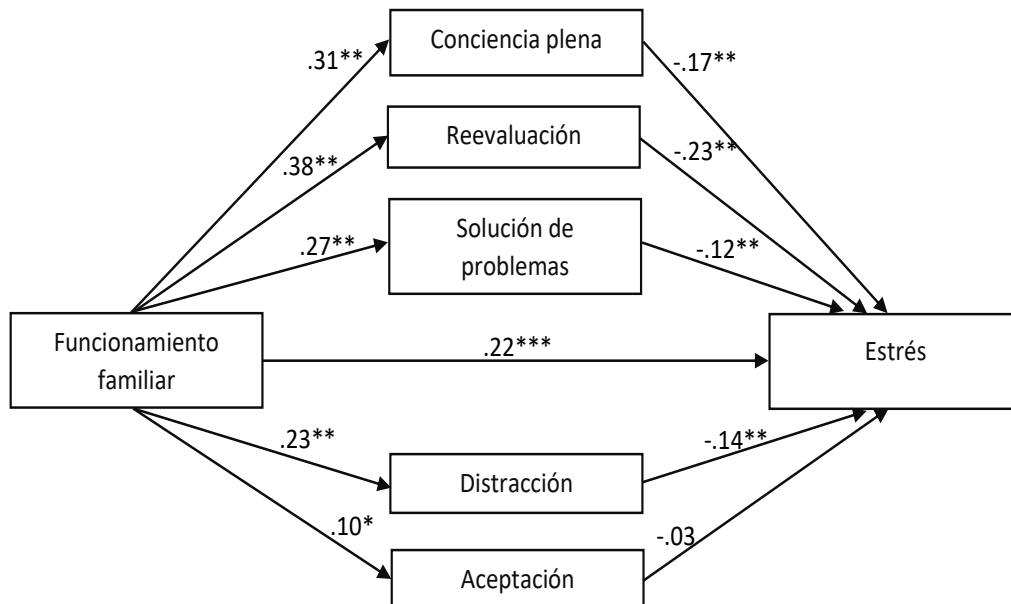


Figura 1. Modelo de mediación paralela mostrando las estrategias de regulación emocional adaptativas (conciencia plena, reevaluación, solución de problemas, distracción y aceptación) en la relación entre funcionamiento familiar y estrés. \*p < .05, \*\*p < .01.

Con respecto a los efectos indirectos del regulación emocional, junto con los intervalos de funcionamiento familiar y las cinco estrategias de confianza, estos se presentan en la **Tabla 3**.

Tabla 3.

Efectos directos, indirectos y total del funcionamiento familiar en el estrés presentes en la mediación paralela

Trayectorias en el modelo	Efecto estimado (β)	95% IC	
		Inferior	Superior
<b>Efecto directo</b>			
Funcionamiento familiar a Estrés	.228**	.193	.259
<b>Efectos indirectos</b>			
Funcionamiento familiar a Conciencia plena Estrés	.053**	.033	.078
Funcionamiento familiar a Reevaluación a Estrés	.082**	.07	.095



Funcionamiento familiar a Solución de problemas a Estrés	.017**	.007	.028
Funcionamiento familiar a Distracción a Estrés	.025**	.014	.038
Funcionamiento familiar a Aceptación a Estrés	.009	.001	.017
<b>Efecto total</b>	<b>.186**</b>	<b>.164</b>	<b>.210</b>

Nota. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ .

## Discusión

El confinamiento que ha provocado la pandemia por COVID-19 ha tenido múltiples efectos en la vida de los adolescentes. Contribuir a dilucidar este impacto fue el objetivo de esta investigación al examinar el rol de la regulación emocional, incluyendo cinco estrategias adaptativas, como mediadores de los efectos del funcionamiento familiar en el estrés de los adolescentes mexicanos. Como fue hipotetizado, los resultados de esta investigación mostraron que los efectos de mediación de las estrategias de regulación emocional pueden contribuir a comprender de mejor manera la relación entre el funcionamiento familiar y el estrés en una muestra de adolescentes mexicanos.

Los resultados que encontramos confirmaron el planteamiento de la primera y principal hipótesis de esta investigación la cual señalaba que las cinco estrategias de regulación emocional mediarían de forma paralela la relación entre el funcionamiento familiar y el estrés de los adolescentes. Con base en los datos analizados se pudo comprobar que el desarrollo de la regulación emocional de los adolescentes se va formando a través de las prácticas de crianza, la observación hacia sus padres, la cohesión que tienen como familia, la comunicación que establecen con sus padres y otros miembros de la familia, así como su capacidad de adaptación. Como consecuencia de todo ello, los adolescentes van aprendiendo progresivamente a controlar y manejar sus propias emociones.

En este contexto, podemos señalar que el estudio de la relación entre el funcionamiento familiar, las estrategias de regulación emocional y el estrés se ha caracterizado principalmente por el análisis de los efectos directos entre estas tres variables. Sin embargo, debido a que la regulación emocional actúa como un proceso continuo entre diversas variables (e.g., Eadeh, Breau, & Nikolas, 2021; Gross, 1999; Naragon-Gainey, McMahon, & Chacko, 2017) también es importante y necesario examinar específicamente el rol mediador que pudiese tener en la relación entre el

funcionamiento familiar y el estrés que experimentan los adolescentes. De esta manera, más allá de lo que ya ha sido documentado en la literatura científica con respecto a las relaciones directas entre estas variables, sería posible explicar el impacto que el funcionamiento familiar tiene en el estrés a través de las estrategias de regulación emocional. Dentro de la diversidad de las estrategias adaptativas, en la presente investigación han sido seleccionadas no solamente las cinco que han sido incluidas en la mayoría de los estudios internacionales, sino también las estrategias (conciencia plena, reevaluación, aceptación, solución de problemas y distracción) que han mostrado los efectos directos e indirectos con la mayor magnitud.

Con respecto a las cinco estrategias que se incluyeron en el modelo que creamos, el efecto indirecto del funcionamiento familiar en el estrés por medio de la estrategia de reevaluación obtuvo la mayor magnitud. En estudios previos se había documentado el vínculo entre la reevaluación y una disminución de los síntomas provocados por el estrés (e.g., Franz, Kleiman, & Nock, 2021; Moore, Zoellner, & Mollenholt, 2008; Shahane, Lopez, & Denny, 2019; Shapero, Stange, McArthur, Abramson, & Alloy, 2019). Al igual que en estas investigaciones, los resultados que encontramos revelaron que, más allá del efecto directo del funcionamiento familiar en el estrés, los adolescentes al ser capaces de reestructurar la manera en la que piensan, con respecto a las diversas experiencias emocionales que viven, lograron disminuir el nivel de estrés que pudiesen padecer. Esto es particularmente importante durante el confinamiento por COVID-19. Los participantes que pudieron reestructurar sus pensamientos no solamente comenzaron a sentirse mejor, sino también fueron capaces de adaptarse de mejor manera a los diversos cambios (familiares, académicos y sociales) que tuvieron que realizar a partir de que cerraron sus escuelas y sus actividades fuera del hogar se vieron muy restringidas.

Además de la reevaluación, la estrategia de conciencia plena tuvo un efecto significativo en el

estrés que experimentaron los participantes. En estudios previos se había encontrado que entre mayor es el estado de conciencia plena, las personas son capaces de enfrentar de mejor manera las diversas situaciones estresantes que se pueden presentar en sus actividades cotidianas (Carmody, Baer, Lykins, & Olendzki, 2009). De la misma manera, los resultados que encontramos en esta investigación confirmaron que el funcionamiento familiar tuvo un efecto en el estrés vía el aumento de la estrategia de conciencia plena. Por consiguiente, al tener un mejor control de sus pensamientos y reacciones conductuales, desarrollar la capacidad de observación de los procesos internos y las experiencias externas, así como describir los sentimientos que provocan ciertas situaciones, los adolescentes con un mayor nivel de conciencia plena pudieron manejar de manera más exitosa las situaciones estresantes que tuvieron que enfrentar día a día. Estos hallazgos sugieren que actuar conscientemente y permitir que los pensamientos y sentimientos tengan un flujo natural sin engancharse en ellos fue un elemento fundamental para reducir el estrés que experimentaron durante el tiempo de confinamiento.

Como ha sido documentado en otras investigaciones previas (e.g., Lora, Kisamore, Reeve, & Townsend, 2020; Palmer, Oosterhoff, Bower, Kaplow, & Alfano, 2018; VanBoven & Espelage, 2006), la estrategia de solución de problemas ha tenido un impacto negativo en la presencia de diversos trastornos psicológicos. En lo que respecta a esta investigación, los participantes que reportaron niveles altos de funcionamiento familiar reportaron también niveles altos de esta estrategia lo cual repercutió a su vez en la presencia de menos estrés. Este hecho confirma que la capacidad de solucionar diversos problemas seguramente se aprendió en buena parte en el núcleo familiar y terminó incidiendo en el mejor manejo de situaciones estresantes. Una vez que aprenden de sus padres diversas estrategias para solucionar los problemas que se presentan frecuentemente en la cotidianidad, los adolescentes no solamente cuentan con más recursos para cambiar las condiciones estresantes que genera una situación particular, sino también para contener las consecuencias negativas que se deriven de ella.

Finalmente, se identificó un efecto significativo

del funcionamiento familiar en el estrés de los adolescentes vía el rol mediador de la distracción. Hasta donde tenemos conocimiento, no se ha llevado a cabo una investigación que haya analizado el efecto de la estrategia de distracción en el estrés que presentan los adolescentes latinoamericanos. De acuerdo con Gross y Thompson (2007), este mecanismo de regulación emocional incentiva a las personas a buscar compensaciones alternativas o una descarga emocional.

Con base en los resultados que encontramos, es posible inferir que entre más se utiliza la estrategia de distracción, es más fácil para los adolescentes enfocar su atención hacia situaciones que no implican temores o preocupaciones. Al contar con una buena cohesión, flexibilidad y comunicación familiar es posible reducir los niveles de estrés a través de los mecanismos que se generan a partir de la estrategia de distracción. Por ejemplo, durante el confinamiento por COVID-19, al hacer uso de esta estrategia, los adolescentes podrían haber modificado sus pensamientos imaginando escenarios que les resultasen placenteros, actividades que harían con sus amigos, el logro de metas personales, así como todo aquello que volverían a realizar cuando terminase el confinamiento. Este cambio de atención que ellos realizaron para alejarse de las experiencias que conllevan emociones negativas derivaría posteriormente en una baja de los niveles de estrés.

Con respecto a la segunda hipótesis que planteamos, se encontró que el funcionamiento familiar fue un predictor significativo del estrés. Este resultado indica que los alumnos que poseen un entorno familiar caracterizado por presentar altos niveles de cohesión y comunicación, así como la capacidad para adaptarse de forma apropiada a las circunstancias que suceden al interior y exterior de la familia tienden a tener niveles bajos de estrés. Este resultado revela también el factor de protección que posee el funcionamiento familiar ante los niveles extremos de estrés que pueden padecer algunos adolescentes. Durante el confinamiento que ha provocado la pandemia por COVID-19, los adolescentes han estado más expuestos al desarrollo de diversas disfunciones psicológicas, entre ellas el estrés. Contar entonces con el apoyo familiar puede convertirse en un recurso

determinante para afrontar los síntomas que se derivan del estrés.

En investigaciones previas se ha encontrado que la cohesión familiar funge una función de protección permitiendo estabilizar la estructura familiar ante la presencia de cambios muy drásticos. Por ejemplo, los adolescentes que viven en ambientes con una cohesión adecuada no solamente reciben más apoyo y consuelo de sus padres, sino también tienen una convivencia más cercana con los miembros de la familia, lo cual genera en ellos niveles más bajos de estrés (Juang & Alvarez, 2010). A su vez, los adolescentes que reportaron una comunicación deficiente manifestaron tener un mayor número de eventos estresantes en su vida en comparación con los adolescentes que mantienen una comunicación abierta y cercana con sus padres (Acuña & Kataoka, 2017). Asimismo, cuando los padres se comunican de manera verbal y no verbal ofreciendo a sus hijos diversas manifestaciones de afecto y apoyo, los hijos tienden a reportar niveles más bajos de estrés percibido (Schrodt, Ledbetter, & Ohrt, 2007). Al igual que los hallazgos documentados en otros estudios, los resultados que encontramos en la presente investigación muestran claramente los efectos que tuvo el funcionamiento familiar en el nivel de estrés de los adolescentes que participaron en ella.

En conclusión, la presente investigación buscó incrementar el conocimiento que tenemos del efecto mediador de cinco estrategias adaptativas de regulación emocional. Los resultados revelaron por una parte que el funcionamiento familiar fue un predictor significativo del estrés. Asimismo, se encontró que la reevaluación, la conciencia plena, la distracción y la solución de problemas tuvieron un efecto mediador en la relación entre el funcionamiento familiar y el estrés que reportaron los adolescentes mexicanos. De esta manera se confirmó que la propuesta de un modelo de mediación paralela mostrando que el funcionamiento familiar puede disminuir el estrés de los adolescentes a través del aumento de la conciencia plena, la reevaluación, la solución de problemas y la distracción aportó nuevos elementos y explicó de forma más contundente la prevalencia del estrés, que la clásica relación directa entre estas variables.

## Referencias

- Acuña, M. A., & Kataoka, S. (2017). Family communication styles and resilience among adolescents. *Social Work, 62*(3), 261-269. doi: 10.1093/sw/swx017
- Alomo, M., Gagliardi, G., Pelocche, S., Somers, E., Alzina, P., & Prokopez, C. R. (2020). Efectos psicológicos de la pandemia COVID-19 en la población general de Argentina. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de Córdoba, 77*(3), 176-181. doi: 10.31053/1853.0605.v77.n3.28561
- Alvarado Tapia, L. I. (2019). *Manifestaciones de estrés y relaciones intrafamiliares en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo* (tesis de licenciatura). Escuela de Humanidades, Escuela Académico profesional de psicología, Perú.
- American Psychological Association. (2002). Ethical principles of psychologists and code of conduct. *American Psychologist, 57*(12), 1060-1073. doi: 10.1037/0003-066X.57.12.1060
- Arató, N., Zsidó, A. N., Rivnyák, A., Péley, B., & Lábadi, B. (2022). Risk and Protective Factors in Cyberbullying: the Role of Family, Social Support and Emotion Regulation. *International Journal of Bullying Prevention, 4*(2), 160-173. doi: 10.1007/s42380-021-00097-4
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45. doi: 10.1177/1073191105283504
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230-241. doi: 10.1093/clipsy.bph077
- Brewer, S. K., Zahniser, E., & Conley, C. S. (2016). Longitudinal impacts of emotion regulation on emerging adults: Variable- and person-centered approaches. *Journal of Applied Developmental Psychology, 47*, 1-12. doi: 10.1016/j.appdev.2016.09.002
- Carmody, J., Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Olendzki, N. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology, 65*(6), 613-626. doi: 10.1002/jclp.20579
- Carvacho, R., Morán-Kneer, J., Miranda-Castillo, C., Fernández-Fernández, V., Mora, B., Moya, Y., ... Valdivia, C. (2021). Efectos del confinamiento por COVID-19 en la salud mental de estudiantes de educación superior en Chile. *Revista Médica de Chile, 149*(3), 339-347. doi: 10.4067/s0034-98872021000300339

- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol' too long: Consider the brief cope. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100. doi: 10.1207/s15327558ijbm0401\_6
- Cebolla, A., García-Palacios, A., Soler, J., Guillen, V., Baños, R., & Botella, C. (2012). Psychometric properties of the Spanish validation of the Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *European Journal of Psychiatry*, 26(2), 118-126. doi: 10.4321/S0213-61632012000200005
- Cohen, S., Kamarak, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behaviour*, 24(4), 385-396. doi: 10.2307/2136404
- D'Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (1999). *Problem-solving therapy: A social competence approach to clinical intervention*. Alemania: Springer.
- De Figueiredo, C. S., Sandre, P. C., Portugal, L. C. L., Mázala-de-Oliveira, T., da Silva Chagas, L., Raony, Í., ... Bomfim, P. O. S. (2021). COVID-19 pandemic impact on children and adolescents' mental health: Biological, environmental, and social factors. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 106, 110171. doi: 10.1016/j.pnpbp.2020.110171
- Diedrich, A., Burger, J., Kirchner, M., & Berking, M. (2017). Adaptive emotion regulation mediates the relationship between self-compassion and depression in individuals with unipolar depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(3), 247-263. doi: 10.1111/papt.12107
- Domínguez-Sánchez, F. J., Lasa-Aristu, A., Amor, P. J., & Holgado-Tello, F. P. (2013). Psychometric properties of the Spanish version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Assessment*, 20(2), 253-261. doi: 10.1177/10731911110397274
- Dryman, M. T., & Heimberg, R. G. (2018). Emotion regulation in social anxiety and depression: A systematic review of expressive suppression and cognitive reappraisal. *Clinical Psychology Review*, 65, 17-42. doi: 10.1016/j.cpr.2018.07.004
- Eadeh, H. M., Breaux, R., & Nikolas, M. A. (2021). A Meta-Analytic Review of Emotion Regulation Focused Psychosocial Interventions for Adolescents. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 24(4), 684-706. doi: 10.1007/s10567-021-00362-4
- Franz, P. J., Kleiman, E. M., & Nock, M. K. (2021). Reappraisal and suppression each moderate the association between stress and suicidal ideation: Preliminary evidence from a daily diary study. *Cognitive Therapy and Research*, 45(6), 1120-1127. doi: 10.1007/s10608-021-10214-8
- Galindo-Vázquez, O., Ramírez-Orozco, M., Costas-Muñiz, R., Mendoza-Contreras, L. A., Calderillo-Ruiz, G., & Meneses-García, A. (2020). Síntomas de ansiedad, depresión y conductas de autocuidado durante la pandemia de COVID-19 en la población general. *Gaceta Médica de México*, 156(4), 298-305. doi: 10.24875/GMM.20000266
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149. doi: 10.1027/1015-5759.23.3.141
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation, and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. doi: 10.1016/S0191-8869(00)00113-6
- González Ramírez, M. T. & Landero Hernández, R. (2007). Factor structure of the Perceived Stress Scale (PSS) in a sample from Mexico. *Spanish Journal of Psychology*, 10(1), 199-206. doi: 10.1017/S1138741600006466
- González-Jaimes, N. L., Tejeda-Alcántara, A. A., Espinosa-Méndez, C. M., Ontiveros-Hernández, Z. O. (2020). Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19. *SciELO Preprints*. doi: 10.1590/SciELOPreprints.756
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551-573. doi: 10.1080/026999399379186
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based Approach* (2nd ed). New York: Guilford Press.
- Infante-Castañeda, C., Peláez Ballestas, I., & Giraldo Rodríguez, L. (2021). Covid-19 y género: efectos diferenciales de la pandemia en universitarios. *Revista mexicana de sociología*, 83, 169-196. doi: 10.22201/iis.01882503p.2021.0.60072.
- Jiménez, T. I., Estévez, E., Velilla, C. M., Martín-Albo, J., & Martínez, M. L. (2019). Family communication and verbal child-to-parent violence among adolescents: the mediating role of perceived stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(22), 4538. doi: 10.3390/ijerph16224538
- Juang, L. P., & Alvarez, A. A. (2010). Discrimination and adjustment among Chinese American adolescents: Family conflict and family cohesion as vulnerability and protective factors. *American Journal of Public Health*, 100(12), 2403-2409. doi: 10.2105/AJPH.2009.185959

- Kelada, L., Hasking, P., & Melvin, G. (2018). Adolescent NSSI and recovery: the role of family functioning and emotion regulation. *Youth and Society, 50*(8), 1056-1077. doi: 10.1177/0044118X16653153
- Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Green, J. G., Gruber, M. J., Sampson, N. A., Zaslavsky, A., ... Williams, D. (2010). Childhood adversities and adult psychopathology in the WHO World Mental Health Surveys. *British Journal of Psychiatry, 197*(5), 378–385. doi: 10.1192/bjp.bp.110.080499
- Khetarpal, S. K., Szoko, N., Culyba, A. J., & Ragavan, M. (2021). The Role of Parental Monitoring as a Protective Factor Against Youth Violence Victimization. *Journal of Adolescent Health, 68*(2), S51-S52. doi: 10.1016/j.jadohealth.2020.12.106
- Kircaburun, K., Griffiths, M. D., & Billieux, J. (2019). Trait emotional intelligence and problematic online behaviors among adolescents: The mediating role of mindfulness, rumination, and depression. *Personality and individual differences, 139*, 208-213. doi: 10.1016/j.paid.2018.11.024
- Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2004). Affect regulation. In R.F. Baumeister (Ed.). *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications* (pp. 40-61). New York: Guilford Press.
- Li, S., & Xu, Q. (2022). Family support as a protective factor for attitudes toward social distancing and in preserving positive mental health during the COVID-19 pandemic. *Journal of Health Psychology, 27*(4), 858-867. doi: 10.1177/1359105320971697
- Lora, C. C., Kisamore, A. N., Reeve, K. F., & Townsend, D. B. (2020). Effects of a problem-solving strategy on the independent completion of vocational tasks by adolescents with autism spectrum disorder. *Journal of Applied Behavior Analysis, 53*(1), 175-187. doi: 10.1002/jaba.558
- Ma, Y., & Fang, S. (2019). Adolescents' mindfulness and psychological distress: The mediating role of emotion regulation. *Frontiers in Psychology, 10*, 1358. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01358
- Mazza, C., Ricci, E., Biondi, S., Colasanti, M., Ferracuti, S., Napoli, C., & Roma, P. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Italian people during the COVID-19 pandemic: immediate psychological responses and associated factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(9), 3165. doi: 10.3390/ijerph17093165
- Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms?. *Behaviour research and therapy, 46*(9), 993-1000. doi: 10.1016/j.brat.2008.05.001
- Morán, C., Landero, R., & González, M. T. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica, 9*(2), 543-552. doi: 10.11144/Javeriana.upsy9-2.capv
- Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houtberg, B. J. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives, 11*(4), 233-238. doi: 10.1111/cdep.12238
- Naragon-Gainey, K., McMahon, T. P., & Chacko, T. P. (2017). The structure of common emotion regulation strategies: A meta-analytic examination. *Psychological Bulletin, 143*(4), 384-427. doi: 10.1037/bul0000093
- Olson, D. H. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy, 22*(2), 144-167. doi: 10.1111/1467-6427.00144
- Olson, D. H. (2008). *FACES IV Manual*. Minneapolis, MN: Life Innovations.
- Olson, D. H., Russell, C. S. & Sprenkle, D. H. (1989) *Circumplex Model: Systemic assessment and treatment of families*. England: Haworth Press.
- Orozco-Vargas, A. E., Aguilera-Reyes, U., García-López, G. I., & Venebra-Muñoz, A. (2022). Family Functioning and Academic Self-Efficacy: The Mediating Effect of Emotion Regulation. *Revista de Educación, 396*, 125-147. doi: 10.4438/1988-592X-RE-2022-396-532
- Orozco-Vargas, A. E., Venebra-Muñoz, A., Aguilera-Reyes, U., & García-López, G. I. (2021). The mediating role of emotion regulation strategies in the relationship between family of origin violence and intimate partner violence. *Psicología: Reflexão e Crítica, 34*, 23. doi: 10.1186/s41155-021-00187-8
- Páez, D., Martínez, F., Sevillano, V., Mendiburo, A., & Campos, M. (2012). Medida de estilos de regulación afectiva (MARS) ampliada en ira y tristeza. *Psicothema, 24*(2), 249-254.
- Palmer, C. A., Oosterhoff, B., Bower, J. L., Kaplow, J. B., & Alfano, C. A. (2018). Associations among adolescent sleep problems, emotion regulation, and affective disorders: Findings from a nationally representative sample. *Journal of Psychiatric Research, 96*, 1-8. doi: 10.1016/j.jpsychires.2017.09.015
- Pocnet, C., Dupuis, M., Congard, A., & Jopp, D. (2017). Personality and its links to quality of life: Mediating effects of emotion regulation and self-efficacy beliefs. *Motivation and Emotion, 41*(2), 196-208. Doi: 10.1007/s11031-017-9603-0
- Pollock, E. D., Kazman, J. B., & Deuster, P. (2015). Family functioning and stress in African American families: A strength-based approach. *Journal of Black Psychology, 41*(2), 144-169. doi: 10.1177/0095798413520451
- Prakash, R. S., Hussain, M. A., & Schirda, B. (2015). The role of emotion regulation and cognitive control

- in the association between mindfulness disposition and stress. *Psychology and Aging*, 30(1), 160-171. doi: 10.1037/a0038544
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2), e100213. doi: 10.1136/gpsych-2020-100213
- Reed, D., & Adams, R. D. (2020). Risk and protective factor specific to African American youth and adolescents: A systematic review. *Journal of Family Strengths*, 20(2), 5.
- Rivero, N., Martínez-Pampliega, A., & Olson, D. (2010). Spanish adaptation of the FACES IV questionnaire: Psychometric characteristics. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 18(3), 288-296. doi: 10.1177/1066480710372084
- Schrodt, P., Ledbetter, A. M., & Ohrt, J. K. (2007). Parental confirmation and affection as mediators of family communication patterns and children's mental well-being. *The Journal of Family Communication*, 7(1), 23-46. doi: 10.1080/15267430709336667
- Shahane, A. D., Lopez, R. B., & Denny, B. T. (2019). Implicit reappraisal as an emotional buffer: Reappraisal-related neural activity moderates the relationship between inattention and perceived stress during exposure to negative stimuli. *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience*, 19(2), 355-365. doi: 10.3758/s13415-018-00676-x
- Shapero, B. G., Stange, J. P., McArthur, B. A., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2019). Cognitive reappraisal attenuates the association between depressive symptoms and emotional response to stress during adolescence. *Cognition and Emotion*, 33(3), 524-535. <https://doi.org/10.1080/02699931.2018.1462148>
- Sheidow, A. J., Henry, D. B., Tolan, P. H., & Strachan, M. K. (2014). The role of stress exposure and family functioning in internalizing outcomes of urban families. *Journal of child and family studies*, 23(8), 1351-1365. doi: 10.1007/s10826-013-9793-3
- Sieving, R. E., McRee, A. L., McMorris, B. J., Schlafer, R. J., Gower, A. L., Kapa, H. M., ... Resnick, M. D. (2017). Youth–adult connectedness: A key protective factor for adolescent health. *American Journal of Preventive Medicine*, 52(3), S275-S278. doi: 10.1016/j.amepre.2016.07.037
- Sociedad Mexicana de Psicología (2004). *Código ético del psicólogo*. México: Editorial Trillas.
- Tan, W., Hao, F., McIntyre, R. S., Jiang, L., Jiang, X., Zhang, L., ... Tam, W. (2020). Is returning to work during the COVID-19 pandemic stressful? A study on mental health status and psychoneuroimmunity prevention measures of Chinese workforce. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 84-92. doi: 10.1016/j.bbi.2020.04.055
- Tatnell, R., Kelada, L., Hasking, P., & Martin, G. (2014). Longitudinal analysis of adolescent NSSI: The role of intrapersonal and interpersonal factors. *Journal of abnormal child psychology*, 42(6), 885-896. doi: 10.1007/s10802-013-9837-6
- Timshel, I., Montgomery, E., & Dalgaard, N. T. (2017). A systematic review of risk and protective factors associated with family related violence in refugee families. *Child Abuse & Neglect*, 70, 315-330. doi: 10.1016/j.chiabu.2017.06.023
- VanBoven, A. M., & Espelage, D. L. (2006). Depressive symptoms, coping strategies, and disordered eating among college women. *Journal of Counseling and Development*, 84(3), 341-348. doi: 10.1002/j.1556-6678.2006.tb00413.x
- Zhou, J., Liu, L., Xue, P., Yang, X., & Tang, X. (2020). Mental health response to the COVID-19 outbreak in China. *The American Journal of Psychiatry*, 177(7), 574-575. doi: 10.1176/appi.ajp.2020.20030304
- Zhu, S., Wu, Y., Zhu, C. Y., Hong, W. C., Yu, Z. X., Chen, Z. K., ... Wang, Y. G. (2020). The immediate mental health impacts of the COVID-19 pandemic among people with or without quarantine managements. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 56-58. doi: 10.1016/j.bbi.2020.04.045